

# TABATA

Le **TABATA** est une méthode d'entraînement qui fonctionne en fractionné accessible à tous et rythmée avec des musiques adéquates. Elle est évolutive et peut être adaptée en fonction de la forme physique de chacun.



Une séance se compose de 6 blocs avec 2 exercices différents à chaque fois. Un seul bloc dure seulement 4 minutes, c'est-à-dire 20 secondes d'efforts suivies de 10 secondes de récupération x4.

Les mouvements peuvent se pratiquer au poids du corps ou avec du matériel.

Comme chaque sport, le tabata à ses bienfaits :

- Maintient ou augmente votre masse musculaire
- Diminution du taux de masse grasse
- Augmentation de l'endurance
- Stimulation du métabolisme
- Se dépasser
- Augmentation de la confiance en soi
- Augmentation du bien-être physique et psychique

## BODY BARRE ET POIDS DU CORPS



Le **body barre** est un cours de renforcement musculaire traditionnel. Les mouvements seront accompagnés d'une barre lestée, sur laquelle nous pourrions ajuster les disques de poids en fonction de nos capacités.

Nous utiliserons chaque partie de notre corps, nous solliciterons chaque groupe musculaire en profondeur et en toute sécurité. Grâce à ce renforcement musculaire, nous

pourrions :

- Améliorer notre résistance à l'effort
- Améliorer notre condition physique
- Affiner, sculpter notre silhouette

C'est un cours FUN où la musique nous entraîne, nous motive !



La deuxième partie de ce cours se fera au **poids du corps** afin de découvrir d'autres exercices qui pourront, en plus de travailler l'endurance et le renforcement des muscles, travailler :

- la mobilité
- la souplesse de notre corps